

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG PROPOSAL SKRIPSI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR SKEMA	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GRAFIK	ix
DAFTAR SINGKATAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Rumusan Masalah.....	8
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	9
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Kerangka Teori.....	10
1. <i>Sprained ankle</i>	10
a. Patofisiologi	11
b. Anatomi pergelangan kaki	14
c. Tanda dan gejala	16
2. Futsal.....	16
a. Pengertian futsal.....	16
b. Komponen gerak pada pemain futsal	16
c. Keterampilan dasar dan hubungan dengan agility	17

3. <i>Agility</i>	18
a. Pengertian <i>agility</i>	18
b. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>agility</i>	19
c. Fisiologi kerja <i>agility</i> pada pemain futsal	22
4. <i>Cone Drill Exercise</i>	24
a. Pengertian <i>cone drill exercise</i>	24
b. Keuntungan dan kerugian	25
c. Tujuan <i>cone drill exercise</i>	25
d. Prosedur penerapan <i>cone drill exercise</i>	26
e. Dosis latihan	26
f. Mekanisme peningkatan <i>agility</i> oleh <i>cone drill exercise</i>	27
5. <i>Core Stability Exercise</i>	28
a. Pengertian	28
b. Anatomi <i>core</i>	34
c. Fisiologi	39
d. Biomekanik	40
e. Mekanisme <i>core stability</i>	40
f. Prinsip latihan	41
g. Teknik latihan <i>core stability</i>	42
h. Mekanisme peningkatan <i>agility</i> oleh <i>core stability exercise</i>	45
B. Kerangka Berpikir	47
C. Kerangka Konsep	52
D. Hipotesis	53

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian	54
B. Metode Penelitian	54
C. Teknik Pengambilan Sampel (populasi dan sample)	56
D. Instrument Penelitian	57
E. Teknik Analisis Data	61

BAB IV

A. Deskripsi Data.....	63
B. Uji Persyaratan Analisis.....	69
C. Pengujian Hipotesa.....	71

BAB V.....

A. Hasil Dari Penelitian	76
B. Keterbatasan Penelitian.....	80

BAB VI.....

A. Kesimpulan	82
B. Saran	83

DAFTAR PUSTAKA.....

LAMPIRAN.....